Kuidas kaitsta silmi töötades arvutiga?

5 aastat tagasi - 29.07.2021 Autor: AM

(Sisuturundus)

Suurem osa tänapäeva inimesi veedab palju aega vaadates erinevaid ekraane. Olgu selleks siis televiisori, sülearvuti või telefoni ekraan. Paljude inimeste töökorralduski näeb ette arvutiekraani taga olemist suisa 8 tunni vältel. Ometi teeb see pidev ekraanide vaatamine karuteene meie silmadele. Põhjustades nii silmade kuivust, ärrituvust ning silmanägemise kehvenemist.

Kuidas siis kaitsta silmi pideva kurnatuse eest?

Kõigepealt tuleks meeles pidada, et töötades arvutiga on hädavajalik teha silmade heaolu nimel aegajalt pause. Lisaks võib teha silmadele mõeldud harjutusi ning tõsta pilk ekraanilt ja vaadata mõnekümne sekundi vältel kaugusesse.

Teisalt on suureks abimeheks silmatilkade kasutamine. Silmatilku on erinevaid, mistõttu võib olla mõistlik pidada nende soetamisel nõu silmaarsti või apteekriga. Laias laastus võib leida apteekides silmatilku, mis on mõeldud kuivadele, ärritunud või väsinud silmadele. Pidev arvutiga töötamine põhjustabki enamjaolt silmade kuivust. Silmad võivad kipitada, punetada ning olla pidevalt väsinud. Samuti võib esineda silmas nö kriipimise tunnet. Siinkohal aitabki niisutavate silmatilkade kasutamine. Hea oleks jälgida, et silmatilgad sisaldaksid naatrium-hüaluronaati. See on aine, mis on leitav meie endi pisaravedelikus. Niisutavate silmatilkade kasutamine aitab tekitada silmale nö niisutava kaitsekihi, mis on silmade kuivuse tõttu kadunud.

Kuigi silmanägemine on eelsoodumusega paika pandud geneetiliselt, võib liigne silmade kurnamine viia silmanägemise halvenemiseni. Mistõttu võib vaja minna korrigeerivaid abivahendeid. Olgu nendeks siis prillid või kontaktläätsed. Paljud tänapäeva inimesed ongi loobunud prillide kandmisest ning valinud kontaktläätsed. Sellel on ka oma pahupool. Kontaktläätsede järjepidev kandmine on samuti kuivade silmade põhjustajaks. Ning enamus läätsede kandjatest ei kasuta lisaks niisutavaid silmatilku. Soovitatakse siiski kasutada. Nagu eespool mainitud siis põhjustavad kontaktläätsed silmade kuivust. Pikemas perskeptiivis võib see viia kuivade silmade sündroomini, mis omakorda põhjustab püsivat nägemislangust. Muutmaks elu kergemaks ka läätsekandjal on turul olemas

spetsiaalselt neile mõeldud silmatilgad.

Rääkides silmatilkade hinnaklassist, siis see on varieeruv. Soodsaimad neist algavad 4-st eurost ning kalleimad 15-st eurost. Lõppkokkuvõttes ongi vaja selgusele jõuda millist abi Su silmad vajavad ning siis otsustada vajaliku toote kasuks.

- Uudised
- Sisuturundus

Pilt

